

### Список литературы

1. Райх В. Сексуальная революция. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2016.
2. Райх В. Характероанализ. Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2006.
3. Фрейд З. Психология бессознательного: сб. произведений / сост. науч. ред., авт. вступ. ст. М. Г. Ярошевский. М.: Просвещение, 1989. 448 с.

*А. В. Старкова*

*Уральский федеральный университет  
им. первого Президента России Б. Н. Ельцина,  
г. Екатеринбург*

### **ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» У ПЕДАГОГОВ КОРРЕКЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

На сегодняшний день проблема эмоционального выгорания является одной из самых актуальных проблем психологии. Это связано, прежде всего, с ее широкой распространенностью среди работников в таких сферах, как медицина, образование, безопасность и охрана порядка, МЧС и т. д. В условиях преобразований в области педагогического процесса, особо важной становится эта тема для педагогов. Для того, чтобы обеспечить и поддерживать высокий уровень деятельности персонала в образовательных учреждениях, необходимо обратить внимание на проблему эмоционального выгорания, особенно среди педагогов, работающих с детьми с нарушениями. В сфере коррекционного образования часто «выгорают» педагоги, так как их работа предполагает индивидуальный подход к каждому «сложному»

ребенку, постоянное решение трудных задач, требующих творческого подхода. К тому же у молодых работников особые дети вызывают массу разных эмоций, с которыми человеку просто необходимо, так или иначе, справляться. Становится актуальной проблема выбора метода профилактики эмоционального выгорания. Методы телесно-ориентированной терапии эффективны в работе со стрессовыми состояниями. Они так же являются инструментом личностного роста, позволяющим добиться полного раскрытия потенциала человека, увеличения числа доступных ему способов самовыражения, коммуникации, улучшения физического самочувствия.

Термин «эмоциональное выгорание» был предложен в 1974 году американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом. Он определял его как истощение энергии у профессионалов в сфере социальной помощи, когда они чувствуют себя перегруженными проблемами других людей [8]. Уже в 1976 году К. Маслач рассматривала «эмоциональное выгорание» как дезадаптивность к рабочему месту из-за большой рабочей нагрузки и неадекватных межличностных отношений. В течение нескольких лет термин претерпевал изменения, дополнения и переформулирования. Последним на данный момент является определение, которое отметил в своей работе В. Е. Орел: «Под “психическим выгоранием” понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы» [6]. В приведенных выше определениях есть один важный общий компонент: Эмоциональное выгорание есть истощение вследствие перегрузки организма. Эта перегрузка может возникнуть из-за несоответствия между ресурсами работника и требованиями к нему, между ожиданиями человека и реальным положением в профессии. Так же причиной истощения ресурсов является большое количество контактов с разными людьми, что требует частой перестройки и адаптации. Ко всему этому ситуация осложняется жесткой, нерациональной политикой администрации в организации рабочей активности и контроля над ней. В своей статье, Н. А. Огнерубов обращает наше внимание на то, что синдрому выгорания больше подвержены жители крупных мегаполисов, которые живут в

условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах [9].

Причины и симптомы эмоционального выгорания

Причины СЭВ могут быть самыми разными, в первую очередь, они связаны с условиями работы и внутренними личностными особенностями.

Н. А. Попова выделяет следующие внешние причины «выгорания»:

- высокая рабочая нагрузка, отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и руководства;
- недостаточное вознаграждение за работу;
- высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы;
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реалиям;
- отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы [10].

Особенность работы в коррекционно-образовательном учреждении заключается в том, что педагоги, как правило, включаются в симбиоз или созависимость с ребенком. Как пишет в своей работе С. Б. Гнедова: «созависимость для специалистов КРО означает более или менее осознанный (чаще неосознанный) отказ от достижения социально значимых, социально престижных целей деятельности, отказ от стимулирования ребенка к раскрытию его творческого и интеллектуального потенциала ради удовлетворения субъективных и эмоциональных целей» [5]. То есть целью педагога становится не научить ребенка, передать ему какие-то знания, а поддерживать его эмоциональное и физическое состояние благополучия. Это значительно усложняет работу педагога. Вот здесь и происходит истощение организма.

Далее на что стоит обратить внимание при организации профилактики эмоционального выгорания – это симптомы и стадии развития синдрома.

Синдром эмоционального выгорания у работников проявляется в виде:

- усталости, утомления;

- психосоматических проблем (головные боли, колебания давления, бессонница и т. д.)
- появление негативного отношения к окружающим (у педагогов в том числе к ученикам)
- отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;
- агрессивные тенденции;
- функциональное негативное отношение к себе;
- тревожные состояния, пониженное настроение, чувство вины;

Стадии развития эмоционального выгорания и возможные векторы профилактики

Часто используемой классификацией эмоционального выгорания является классификация В. В. Бойко.

Нервное напряжение (чувство неудовлетворенности собой, состояние безысходности, тревога)

Соппротивление (резистенция) (избирательное эмоциональное реагирование, неадекватное ограничение диапазона включения эмоций)

Истощение (эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, утрата интереса к человеку как субъекту профессионального действия, психосоматические нарушения) [3].

В ноябре 2016 года в городе Екатеринбург нами были протестированы 30 педагогов коррекционных образовательных учреждений в возрасте от 25 до 50 лет. Были использованы методика диагностики агрессии (опросник «Басса-Дарки») и методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко. Анализ результатов тестирования показал, что у 59 % педагогов сформирована стадия резистенции, а 7 % уже находятся на стадии истощения. При этом 19 из 30 педагогов имеют среднюю выраженность чувства вины, а 7 – высокую выраженность. Повышенная агрессивность у 22 работников, а показатели враждебности колеблются на среднем уровне у 23 педагогов. В данном случае видно, что большая часть педагогов находятся в процессе эмоционального выгорания и показывают, как минимум, два из вышеперечисленных симптомов.

### *Векторы профилактики СПВ [4]*

Во-первых, смягчение действия организационных и статусно-ролевых стрессов на уровне всего учреждения. Эффективное руководство, корпоративное развитие и сплочение коллектива.

Во-вторых, развитие рационального и позитивного оценивания стрессовых ситуаций, актуализация личностных ресурсов стрессоустойчивости и конструктивных моделей преодоления стрессов на работе.

В-третьих, развитие способности управления уровнем персонального стресса, развитие навыков саморегуляции.

И, наконец, освоение системы психологических тренингов личностного роста и самореализации: на уровне учреждения, на персонифицированном уровне.

Из всех векторов, отмеченных Н. Е. Водопьяновой, наиболее ценной будет работа с личностными ресурсами педагога, обучение его саморегуляции и стрессоустойчивости. Поскольку эти характеристики помогают человеку в любой рабочей и иной жизненной ситуации. Конечно, существует множество групп и тренингов, обучающих человека копинг-стратегиям, стрессоустойчивости, умению устанавливать контакт и выражать эмоции. Однако, почти все они ориентированы на когнитивную составляющую работника. Не менее важно, в таком случае, учить людей управляться и с собственным телом. Быть с ним в сотрудничестве.

### *Телесно-ориентированная психотерапия*

Телесно-ориентированная психотерапия – это группа психотерапевтических методов, ориентированных на изучение тела, осознание пациентом телесных ощущений, на исследование того, как потребности, желания и чувства проявляются в различных телесных состояниях, и на обучение реалистическим способам разрешения проблем в этой области [12]. Основателем направления телесно-ориентированной терапии принято считать психоаналитика Вильгельма Райха. Именно на его работах основаны методы А.Лоуэна, Ф.М.Александера, Моше Фельденкрайза и Артура Янова.

Основная идея В.Райха заключается в том, что характер человека создает защиты против беспокойства, развивая тем са-

мым характерный панцирь – постоянные, автоматически действующие характерные черты [2]. Райх пришел к выводу, что мышечный и психологический панцирь – одно и то же. Хроническое напряжение блокирует энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая, искажая выражение чувств. По Райху, полное освобождение от заблокированной эмоции происходит только после ее глубокого переживания [7].

Если теорию Райха соотнести с понятием синдрома эмоционального выгорания, то мы увидим, что синдром и есть тот самый защитный панцирь. Работник, в нашем случае педагог, защищается от беспокойства (например, невозможностью решить ту или иную задачу, или неудовлетворенностью работой). Со временем беспокойство накапливается, накапливаются защиты – образуется «панцирь». Как отмечалось выше, эмоциональное выгорание включает в себя избирательное эмоциональное реагирование, сужение круга эмоций. Эмоции работника накапливаются и блокируются в связи с нехваткой ресурса. Исходя из такого подхода методы В. Райха могут быть весьма эффективным методом профилактики СЭВ.

Следующим, чьи работы внесли большой вклад в развитие телесно-ориентированной терапии стал А. Лоуэн – ученик и ассистент В.Райха. А Лоуэн – создатель нового метода, Биоэнергетики. Лоуэн разрабатывает свою теорию структуры характера, основываясь на различии в циркуляции энергетических потоков организма и заблокированности тех или иных зон у разных людей [11]. Биоэнергетика – это путь познания своей личности через язык тела и его энергетических процессов. Продуцирование энергии посредством дыхания, метаболизма и движения, являются основными функциями жизни. Лоуэн использует напряженные позы для энергетизации частей тела, которые были заблокированы. В этих позах увеличивается напряжение в постоянно зажатых частях тела, пока не становится таким большим, что человек вынужден в конце концов расслабить мышцы, то есть защитный панцирь [2].

Еще один эффективный метод ТОП – это метод танатотерапии. Автором его является В. Ю. Баскаков. Главной целью танатотерапии является оказание специфической помощи в

установлении контакта с процессами смерти и умирания [1]. Танатотерапия моделирует смерть (не имитирует ее!). В жизни человек встречается со следующими символами смерти: тотальное расслабление, сон, любое завершение чего-либо, оргазм, сумасшествие, объектные характеристики тела. Часто модели смерти, встречаясь в нашей жизни, вызывают сильный стресс. Педагоги в данном случае не исключение. Особенно работники коррекционных школ, где они часто встречаются с вышеперечисленными моделями не только в своей жизни, но и в жизни своих учеников. Установление контакта со своим телом и с процессами умирания поможет специалистам свободнее переживать эмоции, иначе относится к возникающим задачам. И что самое важное – поможет найти новые ресурсы для развития.

Из вышеперечисленных подходов можно составить комплекс телесных упражнений для педагогов коррекционных школ. Целью подобного тренинга будет – снятие эмоционального и физического напряжения, следствием чего является отреагирование подавленных эмоций. Дальнейшая работа в рамках телесно-ориентированной терапии поможет педагогам предупредить синдром «эмоционального выгорания» и его основные симптомы. Более того, групповая работа с телом создаст условия для сплочения коллектива и взаимопомощи. Это особенно важно для поддержания благополучного эмоционального и физического состояния в рабочей среде.

### **Список литературы**

1. Баскаков В. Ю. Танатотерапия: теоретические основы и практическое применения. М.: Институт общегуманитарных исследований. 2007. 176 с.
2. Баскаков В. Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии / под ред. В. Ю. Баскаков. М.: Институт общегуманитарных исследований. 2016. 160 с.
3. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М: Информационно-издательский дом «Филинь». 1996. 472 с
4. Водопьянова Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. СПб.: Из-во С.-Петербур. ун-та. 2011. С. 147–149.

5. Гнедова С. Б. Особенности синдрома «эмоционального выгорания» у специалистов коррекционно-развивающего обучения // Проблемы исследования «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) / под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного. Курск: КГУ, 2007. С. 35–38.

6. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 3. С. 90–101.

7. Райх В. Анализ характера. М., 2000.

8. Freudenberger H. L'épuisement professionnel: la brûlure interne. Traduction de M. Pelletier, Chicoutimi, Gaëtan Morin Éditeur, 1987. 190p.

9. Огнерубов Н. А. Синдром эмоционального выгорания у врачей // Вестник Тамбовского университета. Сер. Естественные и технические науки. 2013. № 4–1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-vrachey> (дата обращения: 20.03.2017).

10. Попова Н. А. Проблема профилактики эмоционального выгорания социальных работников // JSRP. 2014. № 6(10). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/problema-profilaktiki-emotsionalnogo-vygoraniya-sotsialnyh-rabotnikov> (дата обращения: 20.03.2017)

11. Соловьева Ю. М. Телесно-ориентированное направление в психотерапии // Вестник ХНУ им. В. Н. Каразина. Сер. Медицина. 2005. № 11(705). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/telesno-orientirovannoe-napravlenie-v-psihoterapii> (дата обращения: 23.03.2017).

12. Юдина И. И. Телесно-ориентированная психотерапия как метод психотерапевтической коррекции в работе с пациентами, страдающими депрессией // СТПН. 2013. № 3–4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/telesno-orientirovannaya-psihoterapiya-kak-metod-psihoterapevticheskoy-korreksii-v-rabote-s-patsientami-stradayuschimi-depressiey> (дата обращения: 22.03.2017).